URIHO

COVID 19

NEGATIVNA KNJIŽICA

Ana Barić, Jasna Kešina, Mia Lakatoš, Višnja Majsec Sobota, Ivana Matoš Buršić, Jelena Opačak, Iva Šušak, Vesna Zečirević

Europska unija
"Zajedno do fondova EU"
EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

Izdavač
URIHO
Ustanova za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom

Zagreb, Avenija Marina Držića 1

Za izdavača
Josip Držaić

COVID-19 NEGATIVNA KNJIŽICA

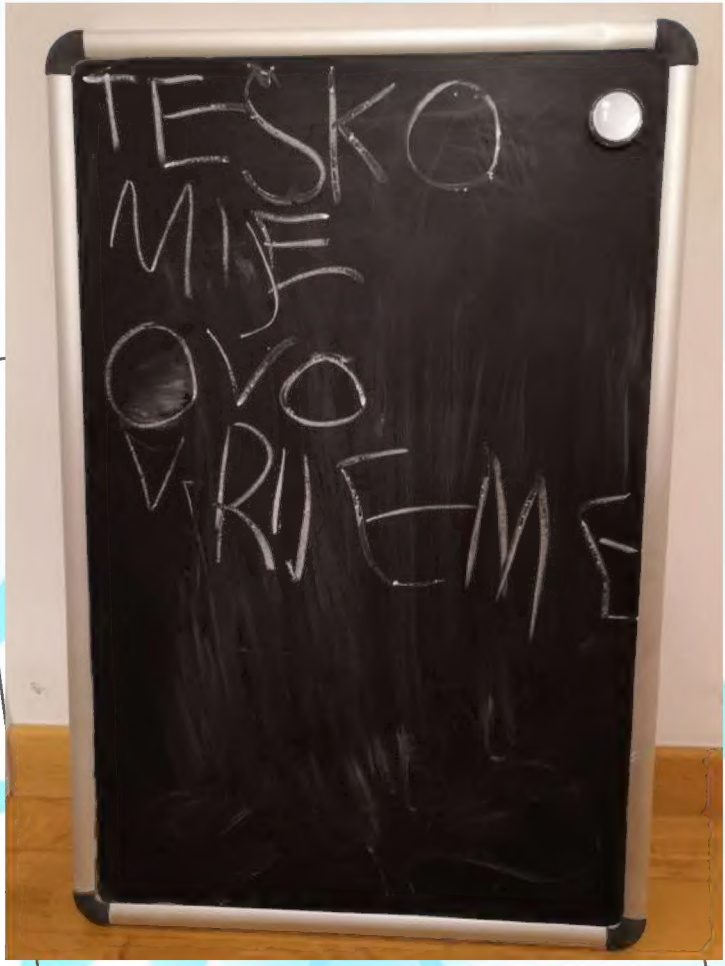
Urednica
Višnja Majsec Sobota

Autorice
Ana Barić, *socijalna radnica*
Jasna Kešina, *trenerica* - ekonomistica
Mia Lakatoš, *socijalna radnica*
Višnja Majsec Sobota, *psihologinja*
Ivana Matoš Buršić, *psihologinja*
Jelena Opačak, *psihologinja*
Iva Šušak, *defektologinja – soc. pedagoginja*
Vesna Zečirević, *defektologinja – rehabilitatorica*

Grafičko oblikovanje
Damir Copić

ISBN 978-953-7577-84-1

Europska unija
"Zajedno do fondova EU"
EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI



Mia, 7 godina (25. ožujka 2020. godine – u jeku koronakrize)

Sadržaj

Riječ urednice ___ 4

O različitim aspektima pandemije COVID-19 bolesti - Mia Lakatoš, Iva Šušak ___ 6

Preporuke za rad stručnih radnika URIHO-ve Službe za rehabilitaciju - Ana Barić, Jasna Kešina, Ivana Matoš Buršić, Jelena Opačak, Vesna Zečirević ___ 15

Rad psihologa u zaštitnoj i integrativnoj radionici te u programima profesionalne rehabilitacije osoba s invaliditetom u doba koronakrize - Ivana Matoš Buršić, Jelena Opačak, Višnja Majsec Sobota ___ 20

Rad na siguran način tijekom koronakrize ___ 24

Razgovor s vašim zaposlenicima o prevenciji zaraze koronavirusom ___ 28

Europski vodič za siguran povratak na posao ___ 36

Rezultati nekih psihologijskih i socio-ekonomskih istraživanja koja su provedena tijekom pandemije koronavirusa – Višnja Majsec Sobota ___ 38

Je li ovo „novo normalno“ – normalno?! – Višnja Majsec Sobota ___ 44

Korisna literatura i linkovi ___ 46

Europska unija „Zajedno do fondova EU“
EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

Riječ urednice

Ljude je, od kad je svijeta i vijeka, zaokupljao odgovor na pitanje: „Što je to normalno?“ Odgovora na ovo pitanje bilo je upravo onoliko koliko i samih ljudi.
Svakog ponedjeljka u jutro, od kako je krenula ova koronakriza, javljala sam se mailom mojim najbližim, a i onim malo daljim, ali jednako dragim, suradnicama i suradnicima, nastojeći ih na početku novog radnog tjedna motivirati da zajedno izdržimo sve izazove koji su pred nama.

Jedan od mailova završila sam riječima koje su nas pomalo uvodile u neke nama neznane kutke naših života: „Sve izrečeno postaje dio tog „novog normalnog“. Mi već jesmo njegovi sukreatori, a to ćemo i dalje biti - jer ostale stranice se pred nama tek otvaraju …“

Tjedan iza sam im napisala:
„Ulazimo u tjedan u kojem bismo se već pomalo trebali navikavati na to „novo normalno“. Ono nam, na za sada poluvidljivi način, daje mogućnost, a rekla bih čak i obavezu, da uključimo naše mehanizme adaptabilnosti. Jer - tijekom evolucije preživjeli su samo oni koji su se prilagodili.“

A je li zapravo ta mogućnost adaptabilnosti, mogućnost prilagodbe svakoga od nas na ovu novu ugrozu, to „novo normalno“?! Čini mi se da smo na dobrom tragu …
Ovo „novo normalno“ nas poziva da širimo vidike razumne prilagodbe, da kreiramo nove pristupe onoga što se još od 70-ih godina prošlog stoljeća zvalo „dizajn za sve“, a što bismo danas preimenovali u „redizajn za sve“. Jedino na taj način i u ovim novim okolnostima, koje postaju sastavni dio naših života, možemo nastaviti stvarati životno i radno okruženje koje je zasnovano na principima uključivosti za sve.

Upravo koronavirus nam je otvorio i te perspektive, prisiljavajući nas i usmjeravajući (možda toga još nismo niti dovoljno svjesni …) da budemo razumno kreativni i u ovim izazovnim vremenima. Mislim da nas aktualna realnost pandemije koronavirusa poziva na novi, dijelom izmijenjeni pristup životu i radu, koji nam ne dozvoljava čekanje na povratak koji će netko drugi umjesto nas pripremiti. Jer jednostavnog povratka na ono

Europska unija „Zajedno do fondova EU“
EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

staro - cjelovito i isto - sigurno neće biti.

Stoga je bilo izuzetno važno potaknuti suradnice i suradnike na razmišljanje i promišljanje kao i na stvaranje osnova za naš novi, dijelom izmijenjeni okvir budućeg funkcioniranja, kako bismo sadržaje i programe našeg rada mogli i nadalje uspješno provoditi. U vrijeme, kad smo se sve više približavali povratku s rada od kuće, zamolila sam ih da razmišljaju u „novom kontekstu", pokušavajući anticipirati to „novo normalno"...

„... Mi moramo biti korak ispred s pripremnim aktivnostima i sadržajima, ako ne i dva koraka (ne želim niti razmišljati o tome što i kako bi bilo da naši epidemiolozi nisu napravili strategiju i planove i prije vremena ...). Ta naša budućnost je tu."

Jer, kao što je rekao dobri stari J.F. Kennedy: „Svaki naš postupak nosi određeni rizik, no on je puno manji od rizika kojeg bi nosila naša neaktivnost."

Doprinosom velikog dijela stručnih radnica URIHO-ve Službe za rehabilitaciju nastala je ova naša mala „COVID-19 negativna knjižica". Ona donosi zbirku tekstova vezanih uz ovo koronadoba, nudeći poglede na nove izazove, preporuke i savjete obrađene iz perspektive naših različitih zvanja i poslova koje obavljamo, rezultate nekih istraživanja rađenih tijekom koronakrize, prijevode korisnih vodiča, informacija i uputa, preporučenu literaturu i linkove te niz drugih detalja na koje bismo u ovoj našoj novoj svakodnevici trebali misliti, primjenjivati ih te podučavati naše korisnike i zaposlenike, ali jednako tako i nas same, pri tome nastojeći djelovati odgovorno, kako prema sebi, tako i prema drugima.

Vjerujemo da će i kolegice i kolege iz srodnih radnih sredina - drugih zaštitnih i integrativnih radionica, kao i iz centara za profesionalnu rehabilitaciju (a i oni iz viših sfera ...) - u ovoj našoj knjižici također pronaći nešto korisno i zanimljivo što će im olakšati ovu „novo normalnu" svakodnevicu i suživot s koronavirusom.

Ova je knjižica jednako tako i izraz velike zahvalnosti i iskrenog poštovanja prema svim zdravstvenim radnicima, od epidemiologa i infektologa, do medicinskih sestara, koji su svojim predanim radom i uputama stanovništvu Lijepe naše, sačuvali naše živote, živote naših obitelji i naših zaposlenika. Ona je zahvala i svima ostalima – policajcima, vozačima, blagajnicama, ljekarnicima, prosvjetnim radnicima i mnogim, mnogim drugim ovdje nespomenutim, a u ovim izazovnim vremenima jednako važnim osobama.

Višnja Majsec Sobota

Europska unija
„Zajedno do fondova EU"
EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

Mia Lakatoš, Iva Šušak

O različitim aspektima rada u uvjetima pandemije COVID-19 bolesti

Pandemija COVID-19 bolesti unijela je značajne promjene u svakodnevicu i radno okruženje. Zbog specifičnih uzoraka prijenosa zaraze, sve osobe koje u svom radu dolaze u kontakt s potencijalno oboljelim osobama (npr. liječnici, medicinske sestre, prodavači u trgovinama, službenici u bankama, dostavljači, vozači, osoblje škola, restorana, sportskih i rekreativnih ustanova i sl.), kao i one osobe koje rade u okruženju s velikim brojem ljudi (npr. tvornice i proizvodni pogoni, call centri, uredi s velikim prostorom i sl.) u riziku su od zaraze COVID-19 (OSHA, 2020).

Posebnu pozornost potrebno je obratiti pružanju podrške osobama s invaliditetom, koje ne samo da su u većem riziku od zaraze COVID-19, već imaju i više teškoća u pridržavanju mjera opreza, kao i fizičkog distanciranja.

KONTROLA ŠIRENJA ZARAZE

Prema Međunarodnoj organizaciji rada (2020.a), glavni rizici ove pandemije odnose se na širenje zaraze, stres te negativne psihosocijalne učinke kao i ergonomske, fizičke i kemijske rizike.

Kako bi se osigurala adekvatna zaštita svih zaposlenika (u mjeri u kojoj je to moguće) od profesionalnog rizika zaraze COVID-19, ključno je da poslodavci provedu analizu rizika, pri čemu se rizik računa kao kombinacija vjerojatnosti pojave rizičnog događaja i potencijalna težina ozljede ili štete zdravlja prouzročena događajem (ILO, 2001).

PROCJENA RIZIKA UZIMA U OBZIR DVIJE VARIJABLE:

- Vjerojatnost izlaganja zarazi, uzimajući u obzir karakteristike zarazne bolesti (npr. uzroke širenja) i mogućnost da zaposlenik bude izložen

Europska unija "Zajedno do fondova EU" EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

zaraženim osobama ili materijalima na radnom mjestu.

• Ozbiljnost posljedičnih zdravstvenih ishoda, uzimajući u obzir individualne faktore (uključujući dob, kronične bolesti i zdravstveno stanje) te dostupne mjere prevencije širenja zaraze.

U SVRHU PREVENCIJE ŠIRENJA ZARAZE COVID-19 BOLESTI NA RADNOM MJESTU, MEĐUNARODNA ORGANIZACIJA RADA PREPORUČA SLJEDEĆE MJERE (ILO, 2020.A):

• Fizička udaljenost – procjena rizika interakcije između zaposlenika i klijenata te implementacija mjera za ublažavanje tih rizika, organizacija rada na način koji omogućava prostorno distanciranje ljudi, komunikacija telefonom i internetom kad god je to moguće te uvođenje većeg broja smjena radi smanjenja broja ljudi koji istovremeno borave u istom radnom prostoru.

• Higijena - osiguravanje dezinfekcijskih sredstava kao i redovita dezinfekcija zajedničkih prostora, promoviranje kulture pranja ruku i dobre respiratorne higijene na radnom mjestu (prekrivanje nosa i usta pri kihanju/kašljanju laktom ili rupčićem)

• Čišćenje - poticanje redovitog čišćenja radnih površina i stolova, kvaka, telefona, tipkovnica i druge opreme na radnom mjestu i zajedničkim radnim prostorima

• Osposobljavanje i komunikacija - osposobljavanje rukovodstva, zaposlenika i njihovih predstavnika o uvođenju mjera prevencije i načinu postupanja u slučaju pojave infekcije unutar radne jedinice, osposobljavanje za pravilnu uporabu, održavanje i odlaganje osobne zaštitne opreme (npr. maske, rukavice), redovito informiranje radnika o situaciji na radnom mjestu te na lokalnoj i nacionalnoj razini, informiranje zaposlenika o pravu na odlazak s mjesta rada u slučaju ozbiljne opasnosti za život i zdravlje uz obavještavanje nadležnih

• Osobna zaštitna oprema - koristiti kad god je to moguće, uz pravilno odlaganje korištene opreme u zatvorena spremišta za otpad

• Reaktivnost - praćenje i postupanje u skladu s uputama lokalne i nacionalne vlasti, poticanje zaposlenika kod kojih se sumnja na pojavu zaraze da ne dolaze na radno mjesto, poticanje rada od kuće gdje god je to moguće, povećanje pristupa plaćenom dopustu, naknadi za bolovanje te rodiljnim i porodiljnim naknadama, organizacija izolacije za osobe koje su na radnom

mjestu razvile simptome COVID-19 do premještaja u zdravstvenu ustanovu, adekvatna dezinfekcija radnih prostora i osiguravanje zdravstvenog nadzora za osobe koje su bile u kontaktu sa zaraženim zaposlenikom (ILO, 2020.)

REGULACIJA STRESA I PSIHO-SOCIJALNIH RIZIKA

Jedna od posljedica pandemije je i izloženost populacije povećanim razinama stresa koje mogu imati značajne negativne posljedice na mentalno zdravlje, posebice u okolnostima nametnute karantene. Zaposlenici su izloženi psihosocijalnim rizicima koji proizlaze iz nesigurnosti radnog mjesta ili promjena u organizaciji rada i radnih procesa (ILO, 2020.), što ima negativne posljedice na mentalno zdravlje, uključujući depresiju, sagorijevanje i anksioznost (Kim & von dem Knesebeck, 2015.).

Pandemija može biti i izvor drugih stresora, kao što su strah za vlastito zdravlje ili zdravlje članova obitelji, nedostatak osobne zaštitne opreme, manjak socijalne podrške i socijalnih mreža, nesklad uspostavljenih sigurnosnih protokola sa željom za pružanjem podrške drugima (npr. organizacija sprovoda, izolacija i zabrana fizičkih kontakata) te teškoće u zadržavanju zdravih navika, poput tjelovježbe, pravilne prehrane i higijene sna (WHO, 2018).

Karantena, kao preventivna mjera, također ima negativne psihosocijalne učinke. Brooks i sur. (2020.) u svjetlu trenutne pandemije proveli su meta-sintezu 24 istraživanja o psihološkim učincima karantene, od kojih je većina pokazala negativne učinke na mentalno zdravlje, uključujući pojavu simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja, zbunjenosti i bijesa, uz mogućnost dugoročnog zadržavanja simptoma. Stresori koji tome doprinose su dulje trajanje karantene, strah od zaraze, frustracija, dosada, nedostatak potrepština i informacija te financijski gubici i stigmatizacija.

U skladu s navedenim, Svjetska zdravstvena organizacija izradila je Priručnik za zaštitu zaposlenika u zdravstvu od profesionalnog stresa u okolnostima pandemije. Smjernice su namijenjene prvenstveno organizacijama aktivnim u zdravstvu, ali primjenjive su i unutar drugih profesija koje pružaju usluge ili osiguravaju skrb o ranjivim skupinama (tzv. pomagačke profesije).

NAJVAŽNIJE SMJERNICE WHO ODNOSE SE NA:

- Protočnu komunikaciju kako bi se osigurala informiranost zaposlenika i pružio im se osjećaj kontrole nad situacijom.
- Osiguravanje načina za izražavanje brige za sebe i kolege.
- Multidisciplinarni pristup za identifikaciju rizika i zajednički pristup

rješavanju problema.

• Razmatranje organizacijske kulture i osjetljivosti za druge, posebice u situacijama izravnog učinka epidemije (zdravstvenog ili društvenog) na članove obitelji zaposlenika.

• Analizu osobnih snaga, slabosti i ograničenja, uključujući prepoznavanje znakova stresa i sagorijevanja kod sebe i drugih.

• Uparivanje zaposlenika („buddy system“) za pružanje podrške i nadzora stresa i sagorijevanja.

• Osiguravanje redovnih perioda odmora tijekom radnog vremena.

• Poticanje brige o fizičkom zdravlju, uključujući tjelovježbu i poticanje zaposlenika na brigu o pravilnoj prehrani.

• Psihološku podršku zaposlenicima kao oblik povjeravanja briga i strahova.

• Učenje po modelu - osposobljavanje rukovodstva za nošenje sa stresom te prijenos ovih tehnika na zaposlenike u njihovoj radnoj jedinici.

• Uporaba humora i participatornih tehnika koje promiču dijalog, inovativna rješenja i pozitivne promjene u stavovima.

MENTALNO ZDRAVLJE ZAPOSLENIKA KOJI RADE OD KUĆE

Zbog trenutne COVID-19 pandemije, mnogo ljudi primorano je na privremeni rad od kuće. Istraživanje Međunarodne organizacije rada u 15 država pokazalo je kako 25% osoba koje rade na redovnom mjestu rada procjenjuju da doživljavaju visoke razine stresa, dok to isto smatra čak 41% osoba koje rade od kuće (ILO, 2017.)

Rad od kuće može rezultirati osjećajem izoliranosti, duljim radnim vremenom i teškoćama u odvajanju poslovnog i obiteljskog života. Iako izolacija može olakšati koncentraciju, nedostatak socijalne interakcije je intenzivan izvor stresa. Fleksibilno radno vrijeme može prerasti u prekomjerni rad bez pauzi te posljedično nesanicu i probleme sa snom.

Postavljanje granica između plaćenog rada i osobnog života jedan je od izazova rada od kuće, što se posebno negativno može odraziti na žene koje još uvijek obavljaju nerazmjernu većinu neplaćenog rada u kućanstvu, uključujući brigu o članovima obitelji kao i kućanske poslove (ILO, 2019).

Podrška rukovodnog kadra ključna je za osiguravanje implementacije ovog oblika rada. Uzimajući u obzir rizik socijalne izolacije, nužno je u najvećoj mogućoj mjeri pružiti podršku osobama koje rade od kuće kako bi ostale povezane s (ruko)voditeljima, kolegama i organizacijom u cjelini (ILO, 2020b). Između ostalog, to uključuje jasna očekivanja kako poslodavaca, tako i zaposlenika o rezultatima koji se od zaposlenika očekuju, njihovog radnog statusa, radnom vremenu te načinu praćenja napretka i davanja povratnih informacija. Zaposlenicima treba biti osigurana prikladna oprema (npr. laptopi, aplikacije za rad na daljinu, tehnička podrška) kao i osposobljavanje za rad od kuće, ako se procijeni potrebnim. Zaposlenicima se može omogućiti da obavljaju radne zadatke u vremenu koje im odgovora, uz osiguravanje da su dostupni za telefonski kontakt tijekom redovnog ili dogovorenog radnog vremena, čime im se omogućava usklađivanje profesionalnog života s privatnim obavezama.

Nadalje, važno je kreirati komunikacijski kanal koji će osigurati da sigurnost, zdravlje i dobrobit zaposlenika nisu ugroženi. Poslodavci mogu osigurati kontakt za hitne slučajeve (HSA, 2020), kao i kontakt na koji se zaposlenici mogu javiti za podršku, uključujući psihološku podršku i programe pomoći zaposlenicima (SWA, 2020).

„DVOSTRUKI TERET" ZAPOSLENIH RODITELJA

S obzirom da su mnoge škole i ustanove koje skrbe o djeci zatvorene uslijed pandemije te da mjere fizičke izolacije onemogućuju korištenje neformalnih izvora podrške u skrbi za djecu (proširena obitelj, lokalna zajednica), u najvećem riziku za nemogućnost usklađivanja profesionalnog i obiteljskog života nalaze se roditelji djece vrtićke i školske dobi, koji uz radne obaveze preuzimaju i ulogu učitelja i cjelodnevnog skrbnika. U tim slučajevima, Međunarodna organizacija rada (ILO, 2020a) potiče poslodavce da, u mjeri u kojoj je to moguće, privremeno prilagode očekivane rezultate tih zaposlenika, kao i njihovo radno vrijeme, odnosno da im dopuste privremeni odlazak s radnog mjesta u slučaju potrebe skrbi o djetetu. Posebnu podršku potrebno je osigurati samohranim roditeljima čija je roditeljska uloga još zahtjevnija.

Stručni radnici URIHO-a tijekom 2019.godine provodili su projekt podrške roditeljima s intelektualnim teškoćama, čiji su članovi većinski samohrani roditelji. Tijekom ožujka i travnja 2020., u jeku korona pandemije, s njima je održavan redovan kontakt radi uvida u njihovo psiho-socijalno i zdravstveno stanje kao i njihove djece. S obzirom na iskazan interes sudionika za nastavkom aktivnosti te interes osoba s drugim vrstama invaliditeta za sudjelovanjem, po povratku zaposlenika na redovno radno mjesto organizirat će se nastavak radionica (grupe podrške) uz veličinu grupa i mjesto provedbe koje omogućava poštivanje mjera zaštite i prevencije širenja zaraze, s naglaskom na teme vezane uz roditeljsku ulogu i sigurnost djece u kontekstu aktualne

pandemije koronavirusa.

REGULACIJA ERGONOMSKIH, FIZIČKIH, OKOLINSKIH I KEMIJSKIH RIZIKA

Rizik za pojavu ergonomskih problema moguć je u okolnostima povećanog posla (WHO & ILO, 2018), kao i korištenja osobne zaštitne opreme (ILO, 2020a). Zaštitna oprema koja prekriva tijelo ili njegov veći dio, zadržava toplinu, ograničavajući time mogućnost tijela da se rashladi, a prekrivanje lica maskom dovodi do rizika dehidracije i toplinskog stresa, što uzrokuje vrtloglavicu i time povećava rizik od ozljeda na radu (WHO, 2018). Kako bi se ova poteškoća umanjila, zaposlenicima treba biti osigurana čista voda za piće, kao i podučavanje tehnikama smanjenja toplinskog stresa (CDC, 2018). Hrvatski zavod za javno zdravstvo objavio je upute za pravilno korištenje osobne zaštitne opreme.

Zaposlenici koji rade od kuće također su u riziku od pojave ergonomskih problema, prvenstveno zbog niže razine standarda sigurnosti i zdravlja u odnosu na službeno mjesto rada. Stol, sjedalica i druga pomagala mogu biti lošije kvalitete od uredske opreme, kao i fizičko okruženje (npr. temperatura i higijena prostora, strujni priključci ...) (CCOHS, 2019).

U skladu s time, zaposlenicima moraju biti pružene adekvatne informacije o sigurnosti na radu od kuće, uključujući:

- Fleksibilnost radnih zadataka kao način sprječavanja produljenog rada u istom položaju tijela.
- Postavljanje ekrana na način da sunčeva svjetlost ne umanjuje vidljivost.
- Postavljanje računalne opreme na način koji minimizira naprezanje tijela.
- Osiguravanje dovoljnog prostora i prostranosti površine za rad.
- Poticanje zaposlenika na redovite pauze i razgibavanje (HSA, 2020).

Iako su sapun i dezinfekcijska sredstva jedan od ključnih momenata za sprječavanje širenja zaraze, neki od sastojaka koji se koriste u dezinfekcijskim sredstvima mogu imati nepovoljne zdravstvene učinke i pojačati astmatične simptome (Dumas et al, 2019; Fair, 2020.), zbog čega je važno educirati zaposlenike o sigurnoj dezinfekciji uredskih i kućnih prostora.

U okviru URIHO-a, kao i drugih zaštitnih i integrativnih radionica za zapošljavanje

osoba s invaliditetom, u suradnji sa stručnjacima za zaštitu na radu trebalo bi pripremiti i provesti:

- Digitalizaciju postojećih materijala u suradnji s osobom odgovornom za ICT te njihovu diseminaciju (dijeljenje) svim zaposlenicima, uključujući i one na radu od kuće.

- Modificiranje postojećih materijala u suradnji sa stručnim radnicima kako bi bili pristupačni osobama s oštećenjem vida te razumljivi osobama s intelektualnim teškoćama.

Plan izrade i diseminacije (širenje) edukativnih materijala dostupnih osobama s različitim vrstama invaliditeta izrađen je u sklopu URIHO-ve nove projektne prijave "Safe together: Ensuring adequate COVID-19 information for persons with disabilities" ("Sigurno zajedno: osiguravanje odgovarajućih podataka o COVID-19 za osobe s invaliditetom") koja je 8. travnja 2020. godine od strane URIHO-vih stručnih radnika prijavljena na CEI – Central European Initiative - Extraordinary Call for Proposals. Predložene aktivnosti (npr. izradu easy-to-read materijala i informativnih videa na znakovnom jeziku) moguće je započeti i prije početka provedbe ovog projekta. Poseban prioritet u tom kontekstu trebali bi biti zaposlenici s oštećenjem sluha, koji su u trenutnim okolnostima često onemogućeni u pristupu službenim informacijama zdravstvenih organizacija i nacionalnih tijela vlasti.

KONTINUITET USLUGA ZA OSOBE S INVALIDITETOM

UNICEF (2020.) upozorava da su OSI najranjivija skupina u doba pandemije te da će dijelu njih pridržavanje propisanih mjera biti otežano, s obzirom da ostvaruju bliske kontakte s asistentima i pomagačima. Unatoč tome, pandemija ne smije biti opravdanje za izostanak usluga neophodnih OSI te pozivaju na normalizaciju sustava podrške osobama s invaliditetom, kao jednog od prioritetnih područja, nakon faznog popuštanja mjera (UNICEF, 2020.)

U skladu s tim, EAEA (2020.) Europska asocijacija za obrazovanje odraslih poziva sve članove da se uključe u kreiranje didaktičkih materijala o pandemiji koji su pristupačni za sve, uključujući i osobe s različitim vrstama invaliditeta.

U kontekstu provedbe regularnih aktivnosti i usluga na on-line platformama, EPALE (Europska platforma za obrazovanje odraslih) smatra da webinari trebaju postati sastavni dio svakodnevnog funkcioniranja, a online načini rada i učenja trebaju biti uključeni u svakodnevni rad u obrazovanju odraslih, kako bi se unaprijedila sposobnost odgovaranja na izazove poput ovih. Ipak, upozoravaju da on-line učenje

ne bi trebalo biti primarna metoda podučavanja ukoliko za to ne postoje adekvatni preduvjeti računalne pismenosti ili prethodnog korištenja sustava za e-učenje te predlažu edukaciju osoblja i polaznika obrazovanja odraslih za stjecanje ovih znanja.

Inclusion Europe ističe kako su u ovo vrijeme pandemije koronavirusa posebno ugrožene osobe s intelektualnim teškoćama, koje osjećaju veliku ugrozu budući sami nisu u mogućnosti procesuirati veliku količinu medijskih sadržaja. U području njihovog obrazovanja javlja se problem budući nisu obučeni i pripremljeni za korištenje sofisticiranijih komunikacijskih tehnologija te je u slučaju online treninga teret svladavanja znanja na njihovim obiteljima. Stoga pozivaju edukatore da sadržaje pojednostave, odaberu što konvencionalnije načine prenošenja znanja te čim prije organiziraju treninge i nastavu u uvjetima sličnim redovnima.

Unutar naše, već spomenute projektne prijave „Safe together: Ensuring adequate COVID-19 information for persons with disabilities" ("Sigurno zajedno: osiguravanje odgovarajućih podataka o COVID-19 za osobe s invaliditetom"), predloženi su specifični načini informiranja osoba s različitim vrstama invaliditeta (oštećenja vida, oštećenja sluha, intelektualne teškoće) o COVID-19 i mjerama prevencije radi zaštite osoba s invaliditetom i njihove okoline, uključujući izradu informativnih sadržaja pristupačnih i prilagođenih osobama s invaliditetom.

Nadalje, EPALE ističe da je u situacijama povratka u redovne uvjete podučavanja važno dogovoriti s polaznicima da je zdravlje svakog polaznika zajednički interes i, ukoliko žele polaziti obrazovanje, moraju pristati na davanje informacija o svom općem zdravstvenom stanju. Potrebno je među polaznicima i edukatorima poticati svijest o važnosti nedolaska kada se osoba ne osjeća dobro, u svrhu njegovanja odgovornosti prema sebi i ostalim korisnicima.

PROFESIONALNA REHABILITACIJA

U području profesionalne rehabilitacije, prema EPR-u (European Platform for Rehabilitation) tijekom koronakrize rad rehabilitacijskih centara unutar EU usklađen je s epidemiološkim mjerama u pojedinoj državi. Mnogi centri započinju s radom u dvije smjene ili s manjim brojem korisnika, dok su manji centri odgodili početak rada do rujna.

Većina centara nije organizirala online programe. Samo manji dio njih je organizirao online predavanja u kojima su informirali korisnike o COVID-u 19.

Neki centri, poput onog u Litvi, planiraju provoditi programe profesionalne rehabilitacije uz pridržavanje fizičke distance, dok će savjetovanje, job-coaching i podučavanje mekih vještina s korisnicima raditi online, uz pristanak korisnika i

njihovih obitelji/skrbnika.

Organizacija Texas Workforce Comission (2020.) objavila je specifične upute za provoditelje profesionalne rehabilitacije:

- Osoblje, koje nije uključeno u direktni trening, treba raditi od kuće i s korisnicima komunicirati telefonski.

- U prostorijama ne smije biti više od 10 osoba te fizički kontakt nije dozvoljen.

- Trebaju se redovito prati ruke, radije nego koristiti rukavice.

- Preporučuje se korištenje sapuna i tople vode, a ne dezinfekcijskog sredstva. Dezinficijense treba koristiti samo za čišćenje površina, pri izmjeni korisnika ili trenera.

- Udaljenost mora biti oko 2 metra u većini situacija, a ukoliko je potrebno biti bliže prilikom demonstriranja, potrebno je na kratko vrijeme prići osob, koristeći masku i rukavice, te demonstrirati ili voditi osobu.

- U slučaju rukovanja hranom, treba koristiti masku pri pripremi jela koja neće biti termički obrađivana.

- Važno je voditi računa o zaštitnoj opremi (rukavice i maske) te biti informiran o njihovoj pravilnoj uporabi.

Ana Barić, Jasna Kešina, Ivana Matoš Buršić, Jelena Opačak, Vesna Zečirević

Preporuke za rad stručnih radnika URIHO-ve Službe za rehabilitaciju

Pri izradi prijedloga za prilagodbu radnih uvjeta, metoda i sadržaja rada s korisnicima i zaposlenicima Ustanove URIHO korištene su preporuke i upute Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo kao i Nacionalnog stožera civilne zaštite RH, kao npr.:

- Preporuke i upute o broju i zadržavanju ljudi u zatvorenim prostorima prema njihovoj kvadraturi u okviru postupnog ublažavanja restrikcija vezanih za bolest COVID-19.
- Preporuke za sprječavanje infekcije u prostorijama svih poslovnih subjekata koji obavljaju uslužne djelatnosti (osim onih u kojima se ostvaruje bliski kontakt s klijentima).
- Uputa za poslodavce i radnike vezano uz nCov bolesti (COVID – 19)
- Dodatne upute za pojedince, kolektive i poslodavce …
- Preporuke za rad privatnih psiholoških praksi u okviru postupnog ublažavanja restrikcija (preporuke objavljene na stranicama Hrvatske psihološke komore).

OPĆE PREPORUKE

Vidljive obavijesti

Za sve djelatnike i korisnike prije ili neposredno nakon ulaska, na vidljivom mjestu, nužno je postaviti informacije o higijenskim postupcima i osigurati dostupnost dozatora za dezinfekciju ruku. Pri ulasku treba biti jasno istaknuta obavijest o obvezi dezinfekcije ruku. Naputak o pravilnom pranju ruku treba izvjesiti na vidljivom mjestu u toaletu.

Dezinficijens

U radnom prostoru nužno je postaviti dozatore s dezinfekcijskim sredstvom (na bazi alkohola u koncentraciji ne manjoj od 70%).

Prozračivanje
Sve radne prostorije treba što češće provjetravati, čak i za lošeg vremena.

Fizičko distanciranje
Tamo gdje je moguće, osigurati minimalni međusobni razmak od 1,5m.

Sastanci
Interne sastanke treba svesti na minimum. Sve sastanke organizirati samo s neophodnim stručnim radnicima za određenu temu u što većoj prostoriji kako bi se poštivale mjere fizičke udaljenosti te ostale zaštitne mjere. Maksimalno trajanje sastanka je 60 minuta. Kad god je moguće, sastanke treba organizirati online.

Obavljanje poslova od kuće
Gdje god je to moguće, preporuča se obavljati poslove od kuće.

Specifične preporuke

Odnose se na rad u pojedinim odjelima, odnosno na pojedinim projektnim zadacima URIHO-ve Službe za rehabilitaciju, kao i u ostalim dijelovima URIHO-a.

1. RADNI CENTAR

1.1. Korisnici projekta „Model aktivacije dugotrajno nezaposlenih osoba s invaliditetom kroz razvoj i provedbu prilagođenih programa osposobljavanja i radnog treninga“

1.1.1. Pomoćni kuhari

- S korisnicima održati radionice sa sadržajem vezanim uz epidemiju koronavirusa te zaštitne mjere kojih se trebaju pridržavati.
- Kupljene namirnice prije odlaganja u kuhinju dezinficirati ili odložiti na zasebno mjesto minimalno 24 sata.
- Tijekom rada redovno pranje ili dezinfekcija.
- Održavanje čistoće radno-zaštitne odjeće i obuće.
- Obavezno nošenje maski i rukavica pri radu s hranom i tijekom čišćenja prostora.
- Obavezna redovna dezinfekcija radnih površina tijekom dana.
- Tijekom dana održavati čistoću kuhinjskog poda.
- Sve površine i sredstva za rad za koje se uoči da ih zaposlenici i korisnici često dodiruju, trebaju se često brisati dezinficijensom na bazi alkohola.
- Organizirati rad s korisnicima na način da se u najvećoj mogućoj mjeri

izbjegne bliski kontakt između korisnika i instruktorica. U situacijama u kojima nije moguće izbjeći bliski kontakt, obavezno je nošenje zaštitnih maski i rukavica.

• Prilikom grupnih demonstracija načina izvođenja određenih zadataka potrebna je podjela korisnika u manje grupe te njihova rotacija po prostoriji kako bi uspjeli održati preporučeni razmak.

• Na radionicama pod vodstvom stručnih radnika (komunikacijske i informatičke radionice) osigurati fizičku distancu od 1,5 – 2 metra među korisnicima.

• Tijekom individualnog rada stručnih radnika:

a) osigurati fizičku distancu,

b) koristiti sredstva zaštite (maska) prema procjeni,

c) fizičko vođenje korisnika kao oblik podrške prilikom izvođenja različitih aktivnosti, koristiti samo ako je nužno,

d) nakon svakog korisnika provjetriti prostor i dezinficirati sredstva za rad (npr. stol, stolice, pribor...).

1.1.2. Pomoćni čistači

•S korisnicima održati radionice sa sadržajem vezanim uz epidemiju koronavirusa te zaštitne mjere kojih se trebaju pridržavati.

• Tijekom rada redovno pranje ruku ili dezinfekcija.

• Održavanje čistoće radno-zaštitne odjeće i obuće.

• Obavezno nošenje maski i rukavica prilikom izvršavanja radnih zadataka.

• Prilikom grupnih demonstracija načina izvođenja određenih zadataka, podjela korisnika u manje grupe te njihova rotacija po prostoriji kako bi uspjeli održati preporučeni razmak.

• Sve površine i sredstva za rad za koje se uoči da ih zaposlenici i korisnici često dodiruju, trebaju se često brisati dezinficijensom na bazi alkohola.

• Organizirati rad s korisnicima na način da se u najvećoj mogućoj mjeri izbjegne bliski kontakt između korisnika i instruktorica. U situacijama u kojima nije moguće izbjeći bliski kontakt obavezno je nošenje zaštitnih maski i rukavica.

• Na radionicama pod vodstvom stručnih radnika (komunikacijske i informatičke radionice) osigurati fizičku distancu od 1,5 – 2 metra među korisnicima

• Tijekom individualnog rada stručnih radnika:

a) osigurati fizičku distancu,

b) koristiti sredstva zaštite (maska) prema procjeni,

c) fizičko vođenje korisnika kao oblik podrške prilikom izvođenja različitih aktivnosti, koristiti samo ako je nužno,

d) Nakon svakog korisnika provjetriti prostor i dezinficirati sredstva za rad.

1.2. Korisnici projekta „Program radnog treninga za osobe s invaliditetom na zaštitnim radnim mjestima u okviru zaštitnih radionica i integrativnih radionica u RH“

- S korisnicima održati radionice sa sadržajem vezanim uz epidemiju koronavirusa te zaštitne mjere kojih se trebaju pridržavati.
- U radu korištenje sredstava zaštite i dezinfekcijskih sredstava prema specifičnim preporukama koje vrijede za pojedine poslovne jedinice.
- Na radionicama (komunikacijske radionice) osigurati fizičku distancu od 1,5 – 2 metra među korisnicima.
- Tijekom individualnog rada:

a) osigurati fizičku distancu,
b) koristiti sredstva zaštite (maska) prema procjeni,
c) fizičko vođenje korisnika kao oblik podrške prilikom izvođenja različitih aktivnosti, koristiti samo ako je nužno,
d) Nakon svakog korisnika provjetriti prostor i dezinficirati sredstva za rad (npr: stol, stolice, pribor...).

2. VIRTUALNA RADIONICA

- Pri ulasku u radni prostor obavezna dezinfekcija ruku.
- Tijekom rada redovno pranje ruku ili dezinfekcija.
- Sve površine za koje se uoči da ih zaposlenici i korisnici često dodiruju (uređaje za kopiranje i skeniranje, telefoni), trebaju se često brisati dezinficijensom na bazi alkohola.
- Rasporediti korisnike na radna mjesta tako da sjede na udaljenosti od 1,5 metra jedan od drugog.
- Organizirati rad s korisnicima na način da se u najvećoj mogućoj mjeri izbjegne bliski kontakt između korisnika i trenerica (nastavni sadržaj prezentirati putem PowerPoint prezentacija, e-maila, itd.). U situacijama u kojima nije moguće izbjeći bliski kontakt obavezno je nošenje zaštitnih maski i rukavica.
- Na radionicama pod vodstvom stručnih radnika (komunikacijske radionice) osigurati fizičku distancu od 1,5 – 2 metra među korisnicima.
- Tijekom individualnog rada stručnih radnika:

a) osigurati fizičku distancu,
b) koristiti sredstva zaštite (maska) prema procjeni,
c) fizičko vođenje korisnika kao oblik podrške prilikom izvođenja različitih aktivnosti, koristiti samo ako je nužno,
d) nakon svakog korisnika provjetriti prostor i dezinficirati sredstva za rad (npr: stol, stolice, pribor...).

3. RAD STRUČNIH RADNIKA SA ZAPOSLENICIMA USTANOVE

3.1. Individualni rad

3.1.1. Ukoliko zaposlenik dolazi na razgovor/savjetovanje u ured stručnog radnika Službe za rehabilitaciju:

- Naručivanje zaposlenika telefonom.
- Pri ulasku u ured obavezna dezinfekcija ruku.
- U radu koristiti sredstva zaštite (maska) prema procjeni.
- Nakon svakog zaposlenika provjetriti prostor i dezinficirati sredstva za rad (npr: stol, stolice, pribor...).
- Tijekom individualnog rada fizičko vođenje zaposlenika, kao oblik podrške prilikom izvođenja različitih aktivnosti, koristiti samo ako je nužno.

3.1.2. Ukoliko stručni radnik, radi razgovora/intervencije odlazi na radno mjesto zaposlenika:

- Termin za razgovor dogovoriti telefonom.
- Na lokaciji je potrebno osigurati prostoriju za razgovor.
- U radu koristiti sredstva zaštite (maska) prema procjeni

3.1.3. Provođenje inicijalnih obrada zaposlenika:

- Termin za razgovor dogovoriti telefonom.
- Na lokaciji je potrebno osigurati prostoriju za razgovor.
- U radu koristiti sredstva zaštite (maska) prema potrebi.

3.2. Grupni rad

- Preporuča se rad u manjim grupama (do 10 sudionika) uz pridržavanje pravila razmaka i fizičke distance (1,5 do 2 metra u zatvorenom prostoru).
- U sklopu svih edukacija, koje provode stručni radnici Službe za rehabilitaciju, a osobito edukacije radnih instruktora za zaposlene osobe s invaliditetom po URIHO-vom i za sada u RH jedinom verificiranom „Programu osposobljavanja radnih instruktora za rad s osobama s invaliditetom u zaštitnim i integrativnim radionicama“ stručni radnici trebaju educirati polaznike o obavezi provedbe zaštitnih mjera vezano uz pandemiju COVID-19 bolesti i njihovoj primjeni tijekom rada.

3.3. Redovni obilazak organizacijskih cjelina Ustanove

- Termin dolaska dogovoriti telefonom.
- U radu koristiti sredstva zaštite (maska).
- Tijekom obilaska pogona stručni radnik drži najveću moguću udaljenost od zaposlenika (ne manju od 1,5 m) koja ne ometa obavljanje razgovora.

Ivana Matoš Buršić, Jelena Opačak, Višnja Majsec Sobota

Rad psihologa u zaštitnoj i integrativnoj radionici te u programima profesionalne rehabilitacije osoba s invaliditetom u doba koronakrize

„Nametnuta izolacija, strah, nesigurnost i ekonomske poteškoće, zbog pandemije koronavirusa, vode ka globalnoj krizi mentalnog zdravlja i mogućoj pandemiji mentalnih bolesti", upozorila je u svibnju 2020. godine čelnica Odjela za mentalno zdravlje WHO-a, Devora Kestel.

Prof.dr.sc. Nataša Jokić Begić s Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu tijekom pandemije koronavirusa kaže: „Ovo je vjerojatno razdoblje anksioznosti epskih razmjera. O tome koliko će ova ugroza i trenutni način života potrajati ovisi i hoćemo li iz ovoga doba tjeskobe uploviti u doba depresije".

Prof. dr. sc. Anita Lauri Korajlija s Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu upozorava da „nas je, osim pandemije koronavirusom, zahvatila i infodemija - informacijska epidemija vijesti, i to ponajprije onih sa društvenih mreža od kojih je veliki dio lažnih te kojekakve teorije zavjere... Sve to, nažalost, ima i negativnu posljedicu - izazivaju dodatnu uznemirenost, nepovjerenje, kao i osjećaj da nam se nešto prešućuje."

Podaci prikupljani tijekom koronakrize pokazuju da će daleko više ljudi stradati na emocionalnom planu nego od koronavirusa. Stoga psiholozi i psihijatri upozoravaju da o psihološkom zdravlju treba voditi računa jednako kao i o fizičkom jer ova pandemija će ostaviti višegodišnje posljedice upravo na psihološkom zdravlju svih, a osobito na ranjivim skupinama, među kojima su i osobe s invaliditetom.

Stoga je vrlo bitno redefinirati ulogu psihologa u ovim vremenima neizvjesnosti, uzrokovanim pandemijom COVID-19 bolesti, kako bi se našim korisnicima i zaposlenicima na proaktivan i pravovremen način pružila odgovarajuća psihološka podrška

Psihološki utjecaj ugroze na zaposlenike, uzrokovan pandemijom COVID-19 bolesti,

EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

ovisi o različitim faktorima:

- vrsta poslova na kojima rade,
- vrsta i razina odgovornosti,
- obiteljske okolnosti,
- pojedinačna obilježja: spol, dob, zdravlje, invaliditet ...,
- razina osobne otpornosti prije epidemije,
- razina potpore nadređenih tijekom koronakrize (Prema podacima IES, 2020. zaposlenici koji su imali manje kontakata s pretpostavljenima tijekom koronakrize, pokazivali su veće poteškoće s mentalnim zdravljem.)

Psihološki utjecaj koronakrize varirat će za različite skupine zaposlenika ovisno o tome:

- jesu li nastavili raditi i sudjelovati na svom radnom mjestu tijekom koronakrize,
- rade li od kuće,
- rade li od kuće i u određenom trenutku se vraćaju na njihovo staro radno mjesto očekujući jasni dogovor i osiguravanje neophodnih pretpostavki za siguran povratak

Psiholog bi u ovim vremenima još intenzivnije trebao uočavati znakove slabljenja mentalnog zdravlja zaposlenika u slučajevima:

- kada rade dulje od radnog vremena / ne uzimaju pauze,
- promjene raspoloženja,
- rastresenosti, neodlučnosti ili zbrke,
- povlačenja u sebe,
- razdražljivosti, bijesa ili agresivnosti,
- pretjerane reakcije na probleme,
- problema u ponašanju

Dodatna psihološka napetost tijekom pandemije kod dijela zaposlenika koji su u prethodnom razdoblju pokazivali visoku razinu problema s mentalnim zdravljem, može potencirati i pojačati tjeskobu, neizvjesnost, tugu, bijes, stres, napetost, usamljenost, preopterećenje te preplavljivanje različitim emocijama ... Sve ovo može značajno psihološki utjecati na "fazu njihovog oporavka" koja bi mogla trajati dulje te zahtijevati intenzivniju psihološku podršku.

Stoga bi se psiholog u ovoj situaciji trebao kretati unutar, ali po potrebi i izvan zadanih okvira psihologijskog postupanja pri čemu ni ovaj puta ne smije ispustiti:

- Važnost učinkovitih odnosa između psihologa i pojedinih zaposlenika uz prepoznavanje da su svi različiti i da različito reagiraju.
- Pristup „biti sa": tuđom neizvjesnošću, dvosmislenošću, promjenama, paradoksom trenutka, neznanjem - ni trčati za rješenjima, a niti postati paraliziran.

- Stvaranje "psihološke sigurnosti", "vremena za razmišljanje", prilika za nove perspektive, osnaživanja, suosjećanja, ljubaznosti, brige.
- Slušanje zaposlenika, pružanje pažnje, davanje prilike emocijama, tjeskobi, tuzi, strahu kao i prihvaćanju onoga što se ne može promijeniti.

Ovakva posljedična situacija, osim redovne, zahtijeva i dodatnu psihološku podršku zaposlenicima, prepoznavanje njihovih poteškoća, pravovremeno reagiranje, savjetodavni rad te tamo gdje je to moguće, primjenu metode "digitalne pomoći" putem mobitela, interneta, telefona, slično funkcioniranju telefona za psihološku pomoć i/ili za krizna stanja.

U ovim, dijelom novim radnim uvjetima, specifičnim u odnosu na potrebnu zaštitu od koronavirusa, rad psihologa se također treba prilagoditi na odgovarajući način.

1. ORGANIZACIJA RADA PSIHOLOGA

1.1. Provođenje psiho-dijagnostičke obrade

- Obaviti jednu složenu psiho-dijagnostičku obradu dnevno. Ukoliko se radi o testu koji zahtijeva manipulaciju rukama (npr: Wechslerove skale), koristiti ga taj dan samo s jednim korisnikom usluge i prilagoditi baterije PDI tako da tijekom dana koristimo pojedini PDI samo s jednom osobom.
- PDI (knjižice s pitanjima i sl.) koji su korišteni, odložiti na posebno mjesto do drugog dana, a predmete kojima se manipuliralo dodatno dezinficirati.
- Nakon svakog korisnika provjetriti i dezinficirati prostor i sredstva za rad.
- Korisnike naručiti u vremenskom razmaku od minimalno 15 min. te maksimalno smanjiti mogućnost susretanja korisnika prilikom dolaska / odlaska i / ili čekanja.

1.2. Provođenje inicijalnih obrada zaposlenika

- Termin za razgovor dogovoriti telefonom.
- Na svakoj radnoj lokaciji je potrebno osigurati prostoriju za razgovor.
- U radu koristiti sredstva zaštite (maska).

1. 3. Savjetodavni rad

1.3.1. Ukoliko zaposlenik/korisnik dolazi na razgovor u ured psihologa Službe za rehabilitaciju:

- Naručivanje zaposlenika/korisnika telefonom.
- Pri ulasku u ured obavezna dezinfekcija ruku.
- U radu koristiti sredstva zaštite (maska) prema procjeni (potrebe zaposlenika/korisnika, dojam kod kontakta, procjena rizika itd.).
- Nakon svakog zaposlenika/korisnika provjetriti prostor i dezinficirati sredstva

za rad (npr: stol, stolice, pribor...).

1.3.2. Ukoliko psiholog, radi razgovora/intervencije odlazi na radno mjesto zaposlenika/korisnika:

- Termin za razgovor dogovoriti telefonom.
- Na lokaciji je potrebno osigurati prostoriju za razgovor.
- U radu koristiti sredstva zaštite (maska) prema procjeni (potrebe zaposlenika/korisnika, dojam kod kontakta, procjena rizika itd.).

1. 4. Grupni rad

- Preporuča se rad u manjim grupama (do 10 sudionika) s pridržavanjem pravila razmaka i fizičke distance (1,5 do 2 metra u zatvorenom prostoru).
- Radionice se provode s jednim danom razmaka. Na taj način osigurava se dovoljno vremena za provjetravanje prostora i dezinfekciju sredstava za rad (npr. stolove, stolice, pribor).

1. 5. Redovni obilazak organizacijskih cjelina Ustanove

- Termin dolaska dogovoriti telefonom.
- U radu koristiti sredstva zaštite (maska).
- Tijekom obilaska organizacijskuh cjelinapsiholog od zaposlenika drži najveću moguću udaljenost (ne manju od 1,5 metra) koja ne ometa obavljanje razgovora.

Rad na siguran način tijekom koronakrize - kratki vodič

(prijevod s engleskog - original „Working safely during the coronavirus outbreak – a short guide")

RAD NA SIGURAN NAČIN

Ovaj vodič je namijenjen poslodavcima, samozaposlenim osobama i svim onima koji rade u kontaktu s drugim ljudima. Vodič je usmjeren na objašnjavanje načina na koji možete sebe i druge zaštititi od koronavirusa kroz fizičko distanciranje, reguliranje radnih smjena i osiguravanje dodatnih opcija za dezinfekciju prostora i ruku. Smjernice mogu, također, biti korisne samim radnicima kao i njihovim predstavnicima.

PROCJENA RIZIKA

Kao poslodavcu vaša je obveza zaštiti sve ljude koji rade za vas. Pri tom će vam pomoći "procjena rizika".

Stoga trebate:

- identificirati koji radni procesi ili aktivnosti pri radu mogu doprinijeti transmisiji koronavirusa,
- razmisliti tko od zaposlenika je najviše u riziku,
- razmisliti kolika je vjerojatnost izloženosti svakog pojedinca,
- djelovati u smjeru otklanjanja rizika ili ukoliko to nije moguće upravljati rizikom u najvećoj mjeri.

RAZGOVARAJTE S VAŠIM RADNICIMA

Važno je pronaći način na koji ćete komunicirati s ljudima, pri tome vodeći računa i o zaposlenicima koji govore neki drugi jezik ili imaju teškoće u pisanoj i/ili verbalnoj komunikaciji.

TKO BI TREBAO IĆI NA POSAO?

Vodite računa:

- Kakva je organizacija vašeg posla? Razmislite postoje li procedure koje se mogu izmijeniti u svrhu smanjivanja rizika.
- Identificirajte sve zaposlenike koji bi mogli raditi od kuće te ako takvi postoje, to im omogućite.
- Osigurajte opremu i tehnologije za siguran rad od kuće: laptopi, mobilni telefoni i slično.
- Održavajte redoviti kontakt s ljudima koji rade od kuće.
- Razgovarajte o njihovom stanju i osjećajima i dajte im do znanja da su još uvijek dio ekipe.
- Gdje nije moguće organizirati rad od kuće, osigurajte fizičko distanciranje i preporučite redovito pranje ruku sapunom, te osigurajte da samo minimalan broj radnika, potrebnih za radni proces, bude na radnom mjestu.

Zaštita ljudi koji su u povećanom riziku

- Vodite brigu o zdravstveno rizičnim zaposlenicima. Oni ne bi trebali raditi izvan svoga doma.
- Brinite o ljudima koji rade od kuće i na brizi imaju druge članove obitelji.
- Osigurajte rizičnim skupinama rad od kuće, pomozite im u prilagodbi na nove uvjete, omogućite im obavljanje njihovog dotadašnjeg posla ili im osmislite novi.
- Rizičnim skupinama kojima ne možete osigurati rad od kuće, na radnom mjestu osigurajte najsigurnije moguće uvjete.

DOLAZAK I ODLAZAK S POSLA

- Identificirajte koji zaposlenici mogu samostalno dolaziti na posao i odlaziti s posla.
- Osigurajte dolaženje i odlaženje s posla u različito vrijeme i pri tome osiguravajte da se pridržavaju fizičke distance od 1,5-2 metra.
- Na ulasku/izlasku osigurajte dovoljno tople vode, sapuna i papira. Ljudi trebaju biti u mogućnosti oprati ruke pri dolasku i odlasku s posla. Osigurajte i dezinfekcijska sredstva.

RADNI PROSTOR

Razmislite na koji način biste mogli organizirati radni prostor tako da ljudi mogu održavati razmak od 2 metra.

- Fizički organizirajte prostor tako da su ljudi uvijek udaljeni 2 metra.
- Označite razmak među ljudima oznakama na podovima.
- Postavite znakove podsjetnike o držanju distance od 2 metra.
- Pokušajte izbjeći pozicioniranje radnika licem u lice, nego, ako je ikako

moguće jedan pored drugoga.

Ako ne možete osigurati udaljenost od 2 metra :

- Smanjite broj ljudi u radnom prostoru.
- Organizirajte rad u smjenama tako da jedan tim uvijek radi zajedno u istoj smjeni kako bi se smanjila socijalna interakcija.
- Svedite na minimum broj ljudi koji ne mogu obavljati posao na distanci većoj od metra.
- Koristite zaslone kao prepreku među ljudima.

Trebate razmisliti na koji način ćete održavati čistoću prostora te kako ćete smanjiti doticanje moguće kontaminiranih površina.

- Odlučite koliko često ćete čistiti prostor, opremu ili vozila, npr. nakon svakog korištenja ili nakon svake smjene.
- Identificirajte koji predmeti se najčešće dodiruju i procijenite učestalost njihovog čišćenja.
- Osigurajte dezinficijense za ljude koji ulaze i izlaze iz vozila ili prostora, a nisu u mogućnosti prati ruke.

KRETANJE

Morate voditi računa o načinu na koji vaši radnici dolaze u radnu sredinu.

- Osigurajte da samo nužan broj ljudi dolazi u radne prostore.
- Osigurajte da samo određeni broj ljudi koristi određenu opremu.
- Ograničite broj ljudi koji koriste vozila i dizala.
- Ograničite broj ljudi koji se kreću po hodnicima, dizalima i stubištima.
- Koristite trake ili boje za označavanje razmaka od 2 metra.
- Označite privremene koridore kretanja.

ZAJEDNIČKI PROSTORI

Važno je da posebnu brigu vodite o zajedničkim prostorima kao što su kantine, toaletni čvorovi, tuševi, svlačionice i sl

- Fizički razmjestite stolice i stolove tako da su udaljeni 2 metra.
- Pauze razdijelite tako da svi radnici ne koriste zajedničke prostorije u isto vrijeme.
- Ako ovo nije moguće, osigurajte dodatan prostor za odmor radnika.
- Označite 2 metra razmaka bojom ili trakama.
- Koristite otvorene prostore za odmor.
- Potičite radnike da za vrijeme radnog vremena ne napuštaju radno mjesto.

Ukoliko nije moguće poštivanje navedenih preporuka, osigurajte redovito čišćenje i

dezinfekciju zajedničkih prostora. Pri tome trebati misliti na to:

- Koliko često biste trebali čistiti zajedničke prostore?
- Identificirajte predmete i opremu koji se najčešće dodiruju.
- Odlučite koliko često ćete ih čistiti, nakon svakog korištenja ili smjene.
- Uspostavite pravila za korištenje sanitarnih prostorija.

DOBRA HIGIJENA

- Osigurajte tekuću toplu vodu, sapun i papir za brisanje ruku.
- Osigurajte dezinfekcijska sredstva.
- Postavite postere o pravilnom pranju ruku.
- Osiguravajte redovito podsjećanje na preporuke o nedoticanju nosa, lica i usta rukama.
- Osigurajte dezinficijense na više mjesta.
- Odredite jasna pravila o čišćenju sanitarnih prostorija.

INFORMACIJE I SMJERNICE

- Osigurajte da vaši radnici imaju jasne i točne informacije o procedurama i načinima rada.
- Podijelite ove informacije s njima prije nego počnu raditi.
- Podijelite ove informacije sa svim osobama koje bi mogle dolaziti u vaš radni prostor.
- Kako ćete komunicirati ove informacije s ljudima koji imaju teškoće u verbalnoj i pisanoj komunikaciji?
- Razgovarajte s vašim zaposlenicima, slušajte ih i djelujete u skladu s njihovim brigama i potrebama.

OSOBNA ZAŠTITNA OPREMA

Nastavite nadalje koristiti osobnu zaštitnu opremu propisanu za vašu djelatnost.

Razgovor s vašim zaposlenicima o prevenciji zaraze koronavirusom

(prijevod s engleskog - original „Talking with your workers about preventing coronavirus")

KOME JE NAMIJENJEN OVAJ VODIČ

Ovaj vodič namijenjen je svim poslodavcima. Objašnjava se kako možete razgovarati s vašim radnicima o prevenciji zaraze koronavirusom (COVID-19) na radnom mjestu, što može biti korisno i radnicima i njihovim predstavnicima, kao i samozaposlenima i osobama koje rade u neposrednoj blizini drugih ljudi.

Zahtijeva se od svih poslodavaca da procijene rizik od povratka na posao dok je pandemija koronavirusa u tijeku i uspostave korake za upravljanje tim rizikom.

KONZULTACIJE SA ZAPOSLENICIMA

Nužno je savjetovati se sa svim radnicima o zdravlju i sigurnosti. To je dvosmjerni proces koji omogućava radnicima da izraze zabrinutost i utječu na upravljanje zdravljem i sigurnošću.

Tijekom razgovora s vašim radnicima trebate:

- objasniti promjene koje unosite,
- ispitati njihove ideje o tome kako zaštiti radnike i uvesti izvedive promjene u radni proces,
- dobiti njihova razmišljanja i ideje o tome kako promijeniti radno mjesto,
- nastaviti sigurno poslovati tijekom epidemije.

Raspravu možete ponoviti ako se promijene okolnosti, npr.:

- objavljuju se nove smjernice,
- promjene u mjerama karantene,
- uspostavljeni planovi nisu dali očekivani rezultat,

- promjena posla ili radnih zadataka,
- nekome na radnom mjestu dijagnosticiran je koronavirus.

Važno je da se osigura vrijeme za vođenje tih razgovora između rukovodstva i radnika. Vodič počiva na pretpostavci da je to vrijeme osigurano. Važno je započeti razgovor kao i planiranje.

FIZIČKO DISTANCIRANJE

Fizička distanca važan je način smanjenja rizika od zaraze koronavirusom među radnicima.
Razgovori s radnicima pomoći će vam da utvrdite gdje fizičko distanciranje zahtijeva pažljivo planiranje i razmatranje.

Područja i zadaci u kojima je fizičko distanciranje otežano:

- Ako svoje radno mjesto dijelite s drugima, morat ćete se odlučiti kako možete upravljati ovim rizikom. Trebali biste prepoznati područja u kojima dolazite u kontakt s drugima i odlučiti koji su planovi potrebni kako bi se održala udaljenost od 2 m.
- Ako vaš posao uključuje zadatke u kojima morate biti blizu kupaca/klijenata ili drugih osoba, morate ih prepoznati i isplanirati fizičko distanciranje.
- Ako se oprema i vozila dijele između radnika, razmislite o dodjeli jednog dijela opreme određenoj osobi ili o tome biste li trebali poduzeti druge mjere kako biste ljude čuvali.
- Ako postoje zadaci koji zahtijevaju dvije osobe, a da im se pritom ne može osigurati razmak od 2 m, treba razmotriti reorganizaciju zadataka na način da ih jedna osoba može samostalno obaviti.
- Identificirajte u kojim radnim prostorijama se ljudi okupljaju, npr. sobe za odmor, mjesta za pušenje, čekaonice ili sobe za sastanke.

PROMJENA RADNIH ZADATAKA U SVRHU ODRŽAVANJA FIZIČKE DISTANCE

- Izmijenite ili redizajnirajte zadatke tako da ih može obaviti samo jedna osoba ili tako da se pri njihovu izvršenju može održavati udaljenost od 2 m.
- Promijenite vrijeme i mjesto rada kako biste smanjili broj osoba koje istovremeno borave na radnom mjestu.
- Koristite oznake na podu kako biste pomogli ljudima da zadrže udaljenost od 2 m.
- Osigurajte fleksibilnost početka i kraja radnog vremena.
- Ograničite broj ljudi koji istovremeno obavljaju zadatke, primjerice

ograničavanjem broja ljudi u istom radnom prostoru.

- Koristite više ulaza i izlaza kako biste smanjili broj ljudi koji dolaze/odlaze zajedno.
- Koristite 'virtualne' načine komunikacije za raspravu sa zaposlenicima i za sastanke s klijentima. Ako klijenti trebaju doći na vaše radno mjesto, odlučite kako planirati broj i vrstu posjetitelja, primjerice određenjem vremenskih termina za posjete.

PITANJA KOJA ĆE VAM POMOĆI PRI PLANIRANJU NAČINA FIZIČKOG DISTANCIRANJA:

- Gdje će u našem poslu distanciranje biti otežano? Koja područja ili zadaci imaju veću vjerojatnost za povećanje rizika?
- Razmislite o zadacima ili dijelovima posla koji uključuju bliski kontakt s drugima.
- Kako možemo promijeniti posao i zadatke tako da ljudi zadrže 2 m razmaka ili obavljaju posao samostalno?
- Razmislite o kupcima i dobavljačima, kao i o zaposlenicima.
- Koje poslove ili zadatke nismo u stanju raditi dok održavamo fizičku distancu?
- Razmislite o područjima rada gdje ne možete izbjeći bliski kontakt s drugim ljudima.
- Koje mjere se mogu uvesti?
- Razmislite o tome što možete učiniti vi, nadređeni ili organizacija u cjelini.

REORGANIZIRANJE RADNOG MJESTA

- Sagledajte tijek rada da biste vidjeli je li ga moguće reorganizirati kako bi se eliminirala mogućnost širenja zaraze. Gdje to nije moguće, smanjite šansu širenja osiguravanjem mjera fizičkog distanciranja i higijene prostora.
- Rasporedite radne zadatke na način da su zaposlenici razdvojeni.
- Rasporedite stolice i stolove u prostorima na način koji osigurava udaljenost od 2 m.
- U socijalnim ustanovama zatvorite odjele kako biste ograničili kontakt među ljudima.
- U prostorijama za sastanke organizirajte razmak od 2 m između stolova i stolica ili ih uklonite.

DODATNI SADRŽAJI ILI PROMJENE

- Koristite zaslone za odvajanje područja na kojima ljudi rade ili imaju kontakt.

- Stavite na pod oznake koje pokazuju udaljenost od 2 m.
- Kvake i tipkovnice mogu se mijenjati kako bi se reducirao kontakt s površinom, npr. automatskim otvaranjem vrata, zamjena fizičkih tipkovnica za bezkontaktne i sl.
- Zamijenite sušila za ruke papirnatim ručnicima i koševima za smeće koji će se često prazniti kako bi se osiguralo sigurno odlaganje otpada.

UČINITE NEŠTO NA DRUGAČIJI NAČIN

- Kad je to moguće, dodijelite jedno radno mjesto i jedan dio opreme po osobi. Ako to nije moguće, osigurajte opremu za čišćenje na radnom mjestu tako da se može očistiti između upotrebe.
- Osigurajte sredstva za pranje i dezinfekciju ruku na mjestu rada.
- Razmislite o mogućnosti grupiranja radnika na način da posao obavljaju uz iste suradnike kako bi se izbjegli nepotrebni dodatni fizički kontakti.
- Postavite sustave poput „jedan unutra, jedan van" u ustanove socijalne skrbi ako nije moguće održati fizičku distancu.
- Kada je to moguće, ostavljajte vrata otvorena kako bi se smanjila potreba da ljudi dodiruju kvake na vratima.

PITANJA KOJA ĆE VAM POMOĆI PRI PLANIRANJU ORGANIZACIJE RADNOG MJESTA

- Možemo li reorganizirati svoje radno mjesto kako bismo smanjili vjerojatnost da će se koronavirus proširiti?
- Razmislite o tome gdje ljudi fizički rade ili završavaju zadatke, kao i lokacijama na koje trebaju ići unutar radnog vremena .
- Moramo li dodavati ili mijenjati stvari u svom radu kako bismo smanjili vjerojatnost širenja koronavirusa?
- Razmislite o osiguravanju dodatnih radnih prostora ili promijenite način na koji se koristi oprema.
- Postoje li neki zadaci ili posao koji se ne može reorganizirati te je potrebno poduzeti druge mjere?
- Razmislite o zadacima koji se mogu dodijeliti jednoj osobi. Ako to nije moguće, razmislite o tome kako radne grupe mogu biti organizirane tako da redovito rade zajedno.
- Što Vam može pomoći u uvođenju ovih mjera?
- Razmislite o tome što možete sami raditi i što još može učiniti vaš nadređeni ili organizacija u cjelini.

ČIŠĆENJE I DEZINFEKCIJA

Čišćenje, dezinfekcija te higijena radnika i radnog mjesta su jedan od glavnih načina za osiguravanje sigurnog rada tijekom pandemije koronavirusa.
Uključivanje zaposlenika u razgovore o mjestima i vremenu čišćenja osigurat će adekvatno identificiranje lokacija na kojima dolazi do povećanog socijalnog kontakta.

Što treba čistiti i dezinficirati

- Zajedničke prostorije na radnom mjestu vjerojatno imaju područja koja je potrebno čistiti, poput kvaka na vratima, rukohvata i tipkovnica.
- Treba razmotriti čišćenje radne opreme, kao što su službena vozila, viličari, printeri i druga oprema, te odlučite što treba čistiti i kada.
- Ako zbog posla ulazite u tuđe objekte i prostorije, razmislite o tome što treba očistiti ili dezinficirati.

Pojednostavljenje čišćenja i smanjenje potrebe za čišćenjem

- Kako bi se smanjio broj površina putem kojih se može prenijeti zaraza, držite što manje stvari na stolovima, u vozilima ...
- Zamijenite sušilo za ruke papirnatim ručnicima.
- Osigurajte dezinfekcijsko sredstvo za ruke za situacije kada ljudi nisu u mogućnosti odmah oprati ruke.
- Uspostavite pravila o čišćenju prostorija, printera i sl. odmah po završetku uporabe.
- Ako klijenti ili druge osobe trebaju doći na vaše radno mjesto, osigurajte dezinfekciju i čišćenje prostora prije i nakon njihova posjeta.

TKO ĆE ČISTITI I KADA?

Odlučite jesu li načini i procedura čišćenja koju trenutno imate dovoljni za osiguranje čistog radnog okruženja.

- Ako čistači dolaze na posao jednom dnevno, možda ćete trebati razmisliti o tome tko i što će trebati dodatno čistiti tijekom dana.
- Možete odabrati različitu razinu čišćenja za različita područja: detaljno čišćenje jednom dnevno, a zatim dodatno čišćenje, npr. brisanje površina tijekom dana.
- Čistite i dezinficirajte „u hodu" prostorije za sastanke, printere i sl.
- Ako ljudi ne mogu očistiti izravno nakon dodirivanja površina, osigurajte sredstvo za dezinfekciju ruku.
- Osobama koje čiste nužno je dati informacije i upute kako bi se osiguralo da

znaju što očistiti te kako učinkovito čistiti. Za prostorije u kojima je veći rizik, pri čišćenju je potrebno osigurati da se čistači(ce) znaju zaštiti.

- Znakovi na radnom mjestu mogu biti dobar način informiranja ljudi o čišćenju i dezinfekciji.

Tko će čistiti?

- Razmislite o postojećem planu i rasporedu čišćenja radnih prostora.

Osigurava li se njime čišćenje po potrebi, npr. tijekom dana?

- Razmislite o informiranosti i obuci osoba koje čiste, imaju li dovoljno znanja za obavljanje tog posla?

INFORMACIJE I SMJERNICE

Prijenos točnih informacija i smjernica zaposlenicima, kao i drugim osobama iz okruženja, ključan je dio osiguravanja sigurnog radnog okruženja tijekom pandemije koronavirusa. Kroz razgovore radnici mogu dati povratne informacije o onome što bi trebali znati te ukazati na najbolje načine za prijenos tog znanja.

ODLUČIVANJE KOJE INFORMACIJE I SMJERNICE SU VAM POTREBNE

Odlučite što ljudi trebaju znati kako bi mogli nastaviti raditi sigurno. To može uključivati:

- promjene u rasporedu i mjestu za pauze,
- vrijeme dolaska na posao i odlaska s posla,
- kada je potrebno očistiti radne površine,
- kada je potrebno prati ili dezinficirati ruke

Odlučite koji je najbolji način prenošenja informacija i smjernica na vaše radnike. Imajte na umu što više situacija u kojima se radnici nalaze, u kojima radnici obavljaju posao u drugim prostorima, što će možda zahtijevati drugačije načine komunikacije. Ne zaboravite na osobe s teškoćama učenja, osobe s oštećenjem sluha i vida i sl. Ljudi često trebaju čuti poruke više puta i na različite načine kako bi zapamtili i razumjeli što se od njih očekuje. Razmislite kako utvrditi informacije i smjernice te kako provjeriti da su ih osobe zaista razumjele i da ih slijede.

AŽURIRANJE INFORMACIJA I SMJERNICA

- S vremenom ćete vjerojatno morati prilagoditi i promijeniti vaše planove za

siguran rad tijekom epidemije koronavirusa, pri čemu morate osigurati postojanje mjera kojima ćete informirati ljude o promjenama.

- Trebali ste već identificirati načine dijeljenja informacija i smjernica. Odlučite jesu li one dovoljne ili trebate učiniti više. Možda ćete otkriti da vam je potreban brži način komuniciranja s ljudima u slučaju hitnih promjena savjeta i smjernica.
- Budući da su informacije i smjernice od ključne važnosti za osiguravanje sigurnog rada, odlučite kako ćete osigurati informacije svima kojima su one potrebne.

DOBROBIT I PODRŠKA

Epidemija je stresno razdoblje za sve te je važno radnicima pružiti podršku i saslušati ih. Ključno je dok rade brinuti o njihovoj dobrobiti.

ZABRINUTOST OKO POVRATKA NA POSAO

- Razgovarajte o konkretnim brigama.
- Razgovarajte o tome što se može učiniti kako bi se ljudi osjećali sigurno, uključujući pružanje informacija o koronavirusu i načinima na koje se radnici mogu zaštititi.
- Internetski resursi mogu se koristiti za osiguravanje pomoći i podrške radnicima, uključujući resurse za brigu o mentalnom zdravlju.
- Razgovarajte o tome kako ljudi mogu nastaviti izražavati zabrinutost kako bi znali da će ih se saslušati i ako je potrebno, poduzeti određene mjere.
- Osobama u posebno rizičnim ili ranjivim skupinama objasnite što će biti poduzeto radi njihove zaštite, primjerice rad od kuće i obavljanja radnih zadataka koji dopuštaju fizičko distanciranje. Ovo se odnosi i na osobe koje žive s rizičnim ili ranjivim skupinama.

RAD OD KUĆE

- Dogovorite se koji se poslovi mogu obavljati od kuće.
- Dogovorite se koja će radna oprema biti osigurana za ljude koji rade na daljinu.
- Razmislite o tome kako ćete održavati kontakt s ljudima koji rade od kuće, kako bi bili sigurni da se osjećaju uključenima i da su dio tima (e-mail, telefon, telekonferencije i sl.)

SUMNJIVI SLUČAJEVI KORONAVIRUSA

- Osigurajte da svi radnici znaju koje su smjernice za samoizolaciju ako oni ili netko u njihovom domu ima simptome.
- Dogovorite se kako ćete ljudima na poslu dati do znanja da se samoizolirate te se pobrinite da ne idete na posao.
- Dogovorite se kako ćete se brinuti za osobe koje su se razboljele na poslu. Trebate li ih izolirati dok ne mogu ići kući? Gdje će to biti? Na što sve treba obratiti pozornost prilikom naknadnog čišćenja prostora u kojem je oboljeli boravio?
- Odlučite kakva podrška je potrebna osobama u samoizolaciji i dogovorite vrstu podrške zaposlenicima na radnom mjestu.

PITANJA KOJA ĆE VAM POMOĆI PRI PLANIRANJU PRUŽANJA PODRŠKE ZAPOSLENICIMA

Kako se može reorganizirati posao kako bi se većem broju ljudi omogućio rad od kuće ili na daljinu?

- Razmislite o radnim zadacima i treba li ih zaista obavljati na radnom mjestu ili se oni mogu obaviti radom od kuće.

Što trebamo učiniti ako postoji sumnja na slučaj koronavirusa na nekom radnom mjestu?

- Razmislite o tome kako će ljudi razumjeti i slijediti smjernice o samoizolaciji i što ćete učiniti ako je netko na poslu, a ima simptome. Kakva podrška će biti potrebna oboljeloj osobi i osobama s kojima ona radi?

Što i tko vam može pomoći u tome?

EU vodič za siguran

(prijevod s engleskog-original: European Commission

1.Smanjivanje izloženosti COVID-19 na poslu

Uvesti mjere kontrole.

1. *Za sada obavljajte samo ključne poslove.*
2. *Smanjite što je više moguće fizički kontakt između radnika.*
3. *Nabavite svu potrebnu osobnu zaštitnu opremu (OZO).*
4. *Opskrbite se sapunom i vodom ili odgovarajućim sredstvom za čišćenje.*
5. *Uspostavite pravila o fleksibilnom dopustu i radu na daljinu.*

2. Nastavak rada nakon razdoblja zatvaranja

Ako je vaše radno mjesto zatvoreno iz razloga povezanih sa COVID-19, napravite plan kada se nastavlja s radom koji uzima u obzir zdravlje i sigurnost.

1. *Ažurirajte procjenu rizika*
2. *Dajte podršku radnicima koji pokazuju znakove anksioznosti ili stresa.*
3. *Obratite posebnu pozornost na radnike iz visokog rizičnih skupina (tj. stariji radnici, radnici s kroničnim stanjima)*
4. *Prilagodite radna mjesta i radne postupke*

povratak na posao

„EU guidance for a safe return to the workplace“)

3. Upravljanje radnicima koji rade od kuće
Kako minimizirati rizike za radnike na daljinu:

1. *Izvršite procjenu rizika*
2. *Omogućite radnicima da ponesu kući opremu koju koriste na poslu*
3. *Dajte smjernice/upute o postavljanju "radne stanice" kod kuće*
4. *Dajte podršku za IT opremu i softver*
5. *Osigurajte dobru komunikaciju na svim razinama*

4. Posljednje, ali ne najmanje bitno ...
Nemojte zaboraviti:

1. *Posavjetujte se i obavijestite svoje radnike*
2. *Pobrinite se za bolesne radnike*
3. *Planirajte i učite za budućnost*
4. *Ostanite dobro informirani*

EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

Višnja Majsec Sobota

Rezultati nekih psihologijskih i socio-ekonomskih istraživanja koja su provedena tijekom pandemije koronavirusa

KINA

Istraživanja Jiambo Lai i suradnika (2020.) te Yeen Huang i Ning Zhao (2020.) ispitivala su pojavu simptoma depresije, tjeskobe, nesanice i stresa na zdravstvenim radnicima koji su liječili pacijente zaražene COVID-19 u Kini, uključujući grad Wuhan.

Rad na prvoj liniji obrane pokazao se snažnim izvorom rizika za sve ispitivane psihičke simptome. Autori su zaključili kako je, s ciljem osiguravanja njihove psihološke dobrobiti, zdravstvenim radnicima, kao i svima koji su uz njih bili uključeni u različite oblike zbrinjavanja bolesnika, potrebno odmah omogućiti stručnu psihološku podršku.

Radnici na prvoj liniji obrane: medicinske sestre, liječnici, vozači hitne pomoći i drugi, tijekom epidemije COVID-19 virusom, u odnosu na opću populaciju, doživljavali su dodatne stresore:

- Stigmatizacija zbog rada s pacijentima COVID-19 i njihovim posmrtnim ostacima.
- Stroge mjere biološke sigurnosti na radu.
- Povišeni zahtjevi radnog okruženja, uključujući dugo radno vrijeme, povećani broj pacijenata i često mijenjanje smjernica u skladu s razvojem informacija o COVID-19.
- Smanjena mogućnost socijalne podrške zbog intenzivnog radnog rasporeda i stigme unutar zajednice.

- Nedovoljan osobni ili energetski kapacitet za brigu o sebi.
- Strah da će, zbog rada sa zaraženima, prenijeti virus na svoje prijatelje i obitelj.
- Neizvjesnost o trajanju ove zdravstvene krize.
- Nemogućnost kontrole neodgovornog ponašanja pojedinaca usprkos zdravstvenim upozorenjima.

Jednako tako ova istraživanja su pokazala da zaposlenici s prve crte obrane od koronavirusa imaju:

- 52% veću vjerojatnost pojave simptoma depresije
- 57% veću vjerojatnost simptoma anksioznosti
- 60% veću vjerojatnost simptoma jakog stresa
- 3 puta veću vjerojatnost pojave nesanice

Prepoznavanje doprinosa imalo je pozitivan psihološki efekt na zaposlene na prvoj liniji borbe protiv COVID-a19. (Cai i sur., 2020.)

WHO – SVJETSKA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA

Dosadašnja istraživanja WHO pokazuju utjecaj pandemije na globalno mentalno zdravlje. Prema izvješću Svjetske zdravstvene organizacije izgledan je veliki porast mentalnih bolesti zbog utjecaja pandemije na globalno mentalno zdravlje, zbog čega bi ovaj problem trebalo staviti u središte našeg odgovora na koronakrizu. Psiholozi navode da je zabilježen porast broja anksioznih i depresivnih u više zemalja. "Mentalno zdravlje i blagostanje cijelih društava snažno su pogođeni|krizom te su prioritet koji se mora hitno početi rješavati", kažu predstavnici Svjetske zdravstvene organizacije..

Porast konzumacije alkohola još je jedno pitanje koje zabrinjava stručnjake za mentalno zdravlje. Statistički podaci iz Kanade pokazuju da je 20% osoba između 15 i 49 godina povećalo konzumaciju alkohola tijekom pandemije koronavirusa.

EUROPA

Osim različitih zdravstvenih posljedica za ljude izravno pogođene virusom, pandemija COVID-19 imala je i velike posljedice na način života i rada ljudi, duboko utječući na njihovo fizičko i psihičko blagostanje. Kako bi zabilježio neposredne ekonomske i socijalne učinke ove krize, **Eurofound** (Europska zaklada za poboljšanje životnih i radnih uvjeta) je 9. travnja 2020. godine pokrenuo opsežno mrežno istraživanje diljem Europske unije. Pod nazivom „Living, working and COVID-19" (Život, rad i COVID-19), cilj ovog istraživanja bio je istražiti utjecaj koronakrize na dobrobit i rad te na financijsku situaciju ljudi koji žive u Europi.
Rezultati ukazuju da:

- Više od polovice ispitanika iz EU-a zabrinuto je za svoju budućnost kao rezultat krize COVID-19, a samo se 45% osjeća optimistično. Za razliku od anketa provedenih prije pandemije, zemlje poput Francuske, Belgije, Italije i Grčke primjećuju da je optimizam opao ispod prosjeka EU-a.

- Ljudi diljem EU-a izvještavaju o dramatično niskoj razini povjerenja u EU i njihove nacionalne vlade, posebno u nekoliko tradicionalno pro-EU zemalja članica poput Francuske, Italije i Španjolske, postavljajući temeljna pitanja o uočenim djelovanjima EU tijekom krize.

- Više od četvrtine ispitanika u EU u ovoj fazi izvijestilo je o gubitku posla privremeno (23%) ili trajno (5%). Najviše su pogođeni mlađi muškarci. Smanjenje broja zaposlenih osobito je prisutno u Rumunjskoj, Italiji, Francuskoj, Cipru i Grčkoj.

- Gotovo 40% ljudi u Europi izvještava o dvostruko lošijoj financijskoj situaciji nego prije pandemije. Blizu polovice anketiranih upućuje na to da njihova kućanstva jedva sastavljaju kraj s krajem, a više od pola ih izvještava da ne mogu bez primanja održavati životni standard duže od tri mjeseca. Situacija je još dramatičnija za tri četvrtine nezaposlenih koji ne mogu izdržati niti ova tri mjeseca.

Danski psiholog doc. dr. sc. Andreas Lieberoth pokrenuo je u travnju 2020. godine, zajedno s kolegama s 50 sveučilišta diljem svijeta (sudjeluju i dva hrvatska studija psihologije), istraživanje COVID i STRESS kako bi ispitali psihološke stresore i utjecaj pandemije koronavirusa na mentalno zdravlje. On-line upitnik bio je (i još uvijek jest) dostupan i na hrvatskome jeziku na linku https://tinyurl.com/kvirushr . Studija je do sada uključila više od 150 000 pojedinaca iz više od 50 različitih zemalja. Podaci se stalno nadopunjavaju. Dosadašnji rezultati pokazali su sljedeće (navodimo samo jedan

njihov dio i to onaj koji se odnosi na zemlje Europske Unije).

- Razine stresa bile su u mnogim zemljama umjerene ili niže. Poljska i Portugal su pokazale najvišu razinu stresa u Europi. Iza njih odmah slijede Hrvatska i Slovenija. Danska i Nizozemska pokazale su najnižu razinu stresa.

- Kao glavni izvor akutnog stresa (tzv. distres) ispitanici na prvo mjesto stavljaju stanje nacionalne ekonomije, a na drugom je mjestu strah od potencijalnog obolijevanja od COVID-19 i hospitalizacija. Na zadnjem mjestu je stres zbog neodržavanja religijskih aktivnosti.

- Građani u Danskoj i Finskoj izrazili su najveće povjerenje prema naporima njihovih vlada u rješavanju pandemije COVID-19, dok građani Poljske i Mađarske iskazuju najmanje povjerenja. Hrvatska je na sedmom mjestu po iskazanom povjerenju prema naporima naše vlade u svladavanju koronakrize, iza Danske, Finske, Nizozemske, Švedske, Luxemburga i Austrije.

- U odnosu na procjenu strogosti propisanih mjera Hrvatska je na četvrtom mjestu iza Slovenije, Slovačke i Grčke. Na začelju, procjenjujući da su mjere njihovih vlada bile slabije nego što je trebalo, su Španjolska, Poljska, Mađarska i Francuska.

- Širom Europe povjerenje prema postupcima nacionalnih vlada tijekom pandemija se povećavalo.

Tijekom travnja 2020. godine EASPD Europska asocijacija provoditelja usluga za osobe s invaliditetom je u 23 europske zemlje provela istraživanje „Utjecaj COVID19 na usluge koje se pružaju osobama s invaliditetom u Europi". Ono je dalo preliminarnu snimku utjecaja koronavirusa na područje usluga za osobe s invaliditetom.

- Nedostatak osobne zaštitne opreme i testiranja najveća je briga.

- Financiranje je nestabilno ili smanjeno (unatoč povećanim troškovima).

- Nedostatak planiranja i smjernica državnih tijela u vezi s uslugama prema OSI u sljedećim fazama pandemije COVID-19.
- Nedostatak zagovaranja prava osoba s invaliditetom tijekom ove krize.

- Centri za skrb o osobama s invaliditetom i dalje ostaju otvoreni.

- Ostali oblici usluga (kućna njega, vrtići, obrazovanje, radionice,

osposobljavanje, profesionalna rehabilitacija i zapošljavanje) uglavnom su zatvoreni, osim za osobe s vrlo visokim potrebama podrške ili u specifičnim situacijama (djeca ključnih radnika...) Ove usluge preusmjeravaju se na pružanje novih oblika usluga na mreži.

• 83% zaštitnih radionica i centara za trening i profesionalnu rehabilitaciju osoba s invaliditetom bilo je zatvoreno.

• Internetska podrška pokazala se korisnom, ali ne zamjenjuje potrebu za osobnom podrškom.

• Postoji velika zabrinutost zbog utjecaja krize na zapošljavanje osoba s invaliditetom.

• Prosječna procijenjena ocjena za službe podrške osobama s invaliditetom, u Europi, u doba koronakrize je između "loše" i "zadovoljavajuće".

• Javna tijela, na svim razinama, trebala bi aktivno raditi na donošenju rješenja za ove probleme i štititi usluge skrbi i podrške osobama s invaliditetom od posljedica krize COVID-19.

Studija provedena u Velikoj Britaniji na mladima s poviješću poteškoća s mentalnim zdravljem, navodi da je kod 32% njih pandemija COVID-19 bolesti dovela do značajnog psihičkog pogoršanja.

HRVATSKA

Katedra za zdravstvenu i kliničku psihologiju Odsjeka za psihologiju na Filozofskom fakultetu u Zagrebu pokrenula je istraživanje kojim prate psihološko stanje građana Hrvatske od dana kada je u našoj zemlji potvrđen prvi slučaj zaraze ovim novim virusom. Drugi val istraživanja pokrenut je nakon tri tjedna, na dan kada se dogodio prvi smrtni slučaj zbog bolesti COVID-19. U suradnji s Katedrom za psihijatriju i psihološku medicinu Medicinskog fakulteta u Zagrebu obuhvaćena su i dva rizična zanimanja – novinari i liječnici. U međuvremenu se dogodio i potres u Zagrebu. Brzi pogled na preliminarne rezultate (uvjeti za sustavnu obradu tek slijede) pokazao je da su ljudi pravi „emocionalni seizmografi".

• Zabrinutost zbog zaraze koronavirusom najviše pokazuju žene, puno više majke male djece.

• Panika i anksioznost najviše pogađa one koji su i inače jako zabrinuti za svoje

zdravlje, prenoseći na njihovu okolinu (djeca, partneri, prijatelji ...) novi pogled na svijet kao na nešto opasno, što stvara dodatne poteškoće i širi broj osoba pogođenih pandemijom.

- Najviše se vjeruje internetu i društvenim grupama, puno više nego službenim izvorima informacija. To postaje sve veći izvor tzv. „googlomanije" ili fenomena kiberohondrije, odnosno hipohondrije koja nastaje jer se simptomi bolesti guglaju. "Otkad se pojavila korona, nastala je eksplozija u guglanju. Uvijek je bilo bolesti, ali danas je šansa za preživljavanjem daleko veća nego prije 50 ili 100 godina, kada su ljudi bili manje u strahu nego danas", kaže prof. dr. sc. Nataša Jokić Begić s Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.

Tijekom ožujka i početkom travnja 2020. godine grupa hrvatskih psihologa iz **tvrtke „Ramiro"** napravila je istraživanje kako se pojedinci i njihove organizacije nose s trenutačnom koronakrizom. Prikupljeni podaci govore o aktualnom psihološkom imunitetu (kapacitet pojedinca za uspješnu adaptaciju u lošim okolnostima) hrvatskih zaposlenika i organizacija:

- 55% zaposlenika često razmišlja o negativnim posljedicama izazvani korona pandemijom
- 63% srednjeg menadžmenta osjeća se preopterećeno
- 64% srednjeg menadžmenta preuzima dodatnu inicijativu i radi više od očekivanog
- 65% zaposlenika nema dovoljno znanja kako se nositi s ovom kriznom situacijom
- 70% zaposlenika smatra da se njihovi menadžeri u ovoj situaciji pandemije ne posvećuju dovoljno svojim zaposlenicima kako bi ih aktivno motivirali na predan rad, premda to ove okolnosti zahtijevaju
- 75% ispitanika smatra da ova koronakriza može imati i pozitivne posljedice

Svi ovi rezultati, kao i mnogi drugi, pokazuju da će daleko više ljudi stradati na emocionalnom planu nego od koronavirusa.

Višnja Majsec Sobota

Je li ovo „novo normalno“ – normalno?!

Sigurno su vam poznati oni zvonoliki oblici Gaussove krivulje u matematici i statistici. Mnoštvo rezultata psiholoških testova kao i izučavanja fizičkih pojava slijede upravo ovu krivulju.
A što bi Gauss danas rekao na pojavu ovog „novog normalnog“?! Bi li se njegova krivulja, po uzoru na paradokse današnjeg vremena, možda od sada trebala zvati „krivulja novo normalne raspodjele“?!

Jer pogledajte samo nekoliko sljedećih primjera:

- Stalno pranje ruku više nije znak opsesivno – kompulzivnog poremećaja, već vrlo poželjan oblik ponašanja.

- Distanca od prijatelja više nije mana, nego naprotiv, postaje vrlina i pokazuje da nam je do nekoga stalo.

- „Biti negativan“ dobiva pozitivno obilježje i izaziva pozitivne emocije.
- Zemlje koje su zabranjivale feredže, sada obvezuju stanovnike da nose zaštitne maske.

- Ulazak u banku s povezom preko usta i nosa više ne pobuđuje sumnju na loše namjere.

- Hamletova dilema danas nije samo „bit il' ne bit“, nego „biti dio krda ili ne?!“.

Oduševila me preporuka čeških psihijatara za osobe koje se u ovoj pandemiji koronavirusa nalaze u izolaciji: „Možete pričati s vašim kućnim ljubimcima, sa stvarima, s cvijećem i zbog toga nas ne morate zvati. Zovite tek onda kada vam oni počnu odgovarati.“

Ovu našu knjižicu započeli smo rečenicom: „Što je to normalno?“ Pišući je pokušali smo pronaći odgovor na ovo, ali i mnoga druga naša, a, nadamo se, i vaša pitanja.

Prepuštamo vam daljnje traganje za odgovorima na putu u to – novo normalno – nadamo se COVID-19 negativno - doba.

KORISNA LITERATURA I LINKOVI:

1. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet.

2. Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS). 2019 (October 22, last updated). OSH Answers Fact Sheets. Telework / Telecommuting. Dostupno na: https://www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/telework.html

Disease Control and Prevention (CDC). 2018 (June 6). Control of Heat Stress. Dostupno na: https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/recommendations.html

4. Dumas, O.; Varraso, R.; Boggs, K.M., et al. Association of Occupational Exposure to Disinfectants With Incidence of Chronic Obstructive Pulmonary Disease Among US Female Nurses. JAMA Netw Open. 2019;2(10):e1913563.

5. European association for the education of adults (2020.) Critical media literacy to fight fake news. Dostupno na: https://eaea.org/2020/04/30/critical-media-literacy-to-fight-fake-news/

6. Fair, D. (2020, March 25). Issues Of The Environment: Chemical Impacts In Fighting The Spread Of COVID-19. WEMU. Available at: https://www.wemu.org/post/issues-environment-chemical-impacts-fightingspread-covid-19

7. Health and Safety Autority (HSA), Ireland. 2020. FAQ's for Employers and Employees in relation to Home-Working on a temporary basis (COVID-19) Available at: https://www.hsa.ie/eng/news_events_media/news/news_and_articles/faq's_for_employers_and_employees_in_relation_to_home-working_on_a_temporary_basis_covid-19_.html

8. International Labour Organization (2001). Guidelines on occupational safety and health management systems, ILO-OSH 2001. Geneva: International Labour Office. Dostupno na: https://www.ilo.org/safework/info/standards-and-instruments/WCMS_107727/lang--en/index.htm

9. International Labour Organization (2017.) World Social Protection Report 2017-19: Universal social protection to achieve the Sustainable Development Goals. Geneva: ILO. Dostupno na https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS_604882/lang--en/index.htm

10. International Labour Organization (2019). The future of work in the health sector: Working Paper No. 325. International Labour Organization. Dostupno na https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---sector/documents/publication/wcms_669363.pdf

11. International Labour Organization (2020a). In the face of a pandemic: Ensuring Safety and Health at Work. Dostupno na: https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/events-training/events-meetings/world-day-safety-health-at-work/WCMS_742463/lang--en/index.htm

12. International Labour Organization (2020b). Keys for effective teleworking during the COVID-19 pandemic. Dostupno na https:// www.ilo.org/global/about-the ilo/newsroom/news/WCMS_739879/lang--en/index.htm

13. Kim, T. J., & von dem Knesebeck, O. (2015). Is an insecure job better for health than having no job at all? A systematic review of studies investigating the health-related risks of both job

insecurity and unemployment. BMC public health, 15(1), 985.
14. Occupational Safety and Health Administration (OSHA), U.S. Department of Labor. 2020. Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. OSHA 3990-03 2020. Available at: https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf
15. Safe Work Australia (SWA). 2020. Coronavirus (COVID-19): Advice for Employers. Dostupno na: https://www.safeworkaustralia.gov.au/doc/coronavirus-covid-19-advice-employers
16. Texas workforce comission (2020.) A Message to Vocational Rehabilitation Providers. Dostupno na: https://www.twc.texas.gov/files/partners/vr-providers-covid-19-twc.pdf
17. UNICEF (2020). COVID-19:Considerations for Children and Adults with Disabilities. Dostupno na: https://www.unicef.org/disabilities/files/COVID-19 response considerations for people with disabilities 190320.pdf
18.World Health Organization (2018.) Managing epidemics: key facts about major deadly diseases. Luxembourg: WHO. Dostupno na https://www.who.int/emergencies/diseases/managing-epidemics-interactive.pdf?ua=1
19. https://www.researchgate.net/publication/340953220 How is the COVID19 Pandemic Affecting Europeans' Lives A report of the COVIDiSTRESS global survey
20. https://www.ramiro.hr/sto-je-covid-19-kriza-razotkrila-o-imunitetu-hrvatskih-organizacija--rezultati-istrazivanja.aspx
21. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2
22. https://www.hse.gov.uk/
23. https://www.employment-studies.co.uk/resource/getting-back-work-0
24. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7090843/
25. http://www.nakladaslap.com/public/docs/knjige/ostanidoma-covid-19.pdf
26. http://psiholoska-komora.hr/static/documents/HPK-Koronavirus i mentalno zdravlje.pdf
27. http://www.psiholoska-komora.hr/1266
28. https://cambridgescholars.com/download/sample/65716
29. https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef publication/field ef document/ef20058en.pdf
30. https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Preporuke-i-upute-o-broju-i-zadr%C5%BEavanju-ljudi-u-zatvorenim-prostorima-prema-njihovoj-kvadraturi-u-okviru-postupnog-ubla%C5%BEavanja-restrikcija.pdf
31. https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Preporuke-za-sprje%C4%8Davanje-infekcije-u-prostorijama-svih-poslovnih-subjekata-koji-obavljaju-uslu%C5%BEne-djelatnosti.pdf
32. https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/02/Uputa-poslodavcima-i-radnicima-o-postupanju-vezano-uz-koronavirus.pdf
33.https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Dodatne-upute-za-pojedince-kolektive-i-poslodavce.pdf
33. https://www.planetzoe.hr/files/Koronavirus Knjizicazadjecu.pdf

Mia, 7 godina (20. svibnja 2020. godine –
„Razigrani grad" – popuštanje koronakrize)

Europska unija
„Zajedno do fondova EU"
EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

URIHO
www.uriho.hr